



# **Laulamisen harjoittaminen Vinkkejä harjoittamisen tehostamiseksi**

**Nina Lehtimäki**

**Pedagoginen opinnäytetyö  
Toukokuu 2009**



**JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Ammatillinen opettajakorkeakoulu*

Tekijä(t) Lehtimäki, Nina	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö (5 op)	
	Sivumäärä 18	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Laulamisen harjoittelu – Vinkkejä harjoittelun tehostamiseksi		
Koulutusohjelma Opettajan pedagogiset opinnot musiikin ja tanssin alalla		
Työn ohjaaja(t) Anttila, Helena & Rautio, Tuija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä Työssä käsitellään laulunopettajan näkökulmasta sitä, miten oppilaita voidaan ohjata harjoitteluun tehokkaasti. Työ sopii luettavaksi myös laulunopiskelijoille, jotka haluavat kehittää harjoittelustyönsä.  Työn tavoite on antaa vinkkejä muun muassa harjoittelun aikatauluttamiseen, tavoitteiden asettamiseen, lämmittelyyn, laulutekniseen harjoitteluun sekä kappaleen harjoitteluun. Lisäksi työssä annetaan muutamia hyödyllisiä ehdotuksia, miten laulunopiskelija voi itse kontrolloida harjoittelutilannetta apuvälineiden avulla.		
Avainsanat (asiasanat) laulaminen, harjoittelu		
Muut tiedot		

Author(s) Lehtimäki, Nina	Type of Publication Diploma project (5 ECTS credits)	
	Pages 18	Language
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title Singing practice – Tips for optimizing practise		
Degree Programme Pedagogical studies for music and dance teachers		
Tutor(s) Anttila, Helena & Rautio, Tuija		
Assigned by		
Abstract This final project contains tips for singing teacher how to mentor students to practice efficiently. This work is also suitable for singers who would like to improve their practising skills.  This work gives tips among other things how to schedule practise time, set goals, warm up, practise technical issues and songs. This work also gives some useful suggestions how to control practise situation with implements.		
Keywords singing, practise		
Miscellaneous		

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>2</b>
<b>2 HARJOITTELEMINEN LAULUNOPETUKSESSA .....</b>	<b>3</b>
<b>2.1 Harjoittelemisen aikataulutus .....</b>	<b>3</b>
<b>2.2 Harjoittelemisen tavoitteet ja motivaatio .....</b>	<b>4</b>
<b>2.3 Valmistautuminen harjoittelutuokioon .....</b>	<b>6</b>
2.3.1 Kehon lämmittely .....	6
2.3.2 Hengitys.....	6
2.3.3 Äänen lämmittely .....	7
<b>2.4 Laulutekniikan harjoittelu .....</b>	<b>8</b>
<b>2.5 Kappaleen harjoittelu .....</b>	<b>10</b>
2.5.1 Melodia ja rakenne .....	11
2.5.2 Hengitys.....	12
2.5.3 Artikulaatio.....	13
2.5.4 Fraseeraus ja tulkinta.....	14
<b>2.6 Harjoittelemisen apuvälineet.....</b>	<b>15</b>
<b>3 PÄÄTÄNTÄ.....</b>	<b>17</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>18</b>

# 1 JOHDANTO

Laulunopettajana minua kiinnosti alkaa pedagogisessa opinnäytetyössäni tutkimaan, millaisia asioita tehokkaaseen harjoitteluun liittyy. On selvää, ettei kukaan ole seppä syntyessään ja harjoittelu vaikuttaa siihen, kuinka nopeasti ja kuinka taitavaksi laulaja kehittyy. Oma tavoitteeni oli saada uutta tietoa aiheesta, jotta voisin soveltaa sitä myös omassa opetuksessani.

Olen pyrkinyt esimerkkien avulla valottamaan myös omia opetustapojani ja jäsentämään niin itselleni kuin lukijoille, miten opettaja voi vaikuttaa oppilaiden harjoitteluun. Työ sisältää myös vinkkejä, mitä laulunopiskelija voi itse tehdä tehostaakseen harjoitteluaan.

Työssäni käsitellään harjoittelun aikatauluttamista, tavoitteiden asettamista ja niiden vaikutusta motivaatioon sekä harjoittelun etenemistä. Halusin myös eritellä, millaisia asioita laulutekniikan ja kappaleen harjoitteluun liittyy. Työni loppuosassa annetaan vinkkejä siihen, miten laulaja voi itse kontrolloida omaa harjoitteluaan, kun opettaja ei ole paikalla ohjaamassa.

## 2 HARJOITTELEMISEN LAULUNOPETUKSESSA

### 2.1 Harjoittelemisen aikataulutus

Tärkeintä harjoittelussa on se, että sitä ylipäättään tekee. Jay Clayton neuvoo kirjassaan *Sing your Story* tekemään säännöllisen tai edes epäsäännöllisen aikataulun harjoittelulle.<sup>1</sup> Kun tekee itselleen aikataulun, pystyy jaottelemaan harjoittelun pieniksi osa-alueiksi, jolloin kokonaisuus on mielestäni helpompi omaksua. Jos minkäänlaista aikataulua ei ole, käy usein niin, että joutuu harjoittelemaan monta tuntia peräkkäin esimerkiksi päivää ennen laulutuntia. Tätä voisi verrata esimerkiksi kakun syömiseen: jos syö koko kakun kerralla, tulee huono olo, mutta jos syö pienen siivun joka päivä, niin hyvä olo säilyy.

Harjoittelu-aika saattaa olla joskus kortilla. Kannattaa kuitenkin muistaa, että on tehokkaampaa harjoitella vähän joka päivä kuin monta tuntia yhtenä päivänä.<sup>2</sup> Ihminen oppii tehokkaammin, kun toistojen välissä on aikaa. Yönien aikana uudet asiat tallentuvat parhaiten muistiin. Mitä useamman kerran jotakin tiettyä asiaa harjoittelee, sitä vahvemmaksi myös muistikuva siitä muokkautuu.

Gloria Rusch neuvoo kirjassaan *The Professional Singer's Handbook*, että harjoittelu-aikataulun suunnittelu kannattaa aloittaa siten, että asettaa ensin minimiajan yhdelle harjoittelukerralle. Aluksi laulajan kannattaa pitää harjoitteluajat lyhyinä ja kasvattaa niitä vähitellen.<sup>3</sup> Aloittelevien laulajien on mielestäni aloitettava harjoittelu kevyesti, jotta toleranssi harjoitteluun kasvaisi vähitellen. Eihän kukaan lähtisi juoksemaan kylmiltään maratoniakaan, joten laulunopiskelijan ei kannata harjoittelun alussa uuvuttaa itseään loppuun.

Keholle ergonomisinta on jakaa harjoittelu lyhyisiin sessioihin, sillä lihakset väsyvät pitkässä harjoittelussa ja pitemmän päälle tällainen harjoittelu saattaa aiheuttaa vammoja. Sopiva harjoittelu-aika on noin 45 minuuttia, jonka jälkeen lepotauxiksi

---

<sup>1</sup> Clayton 2001, 53.

<sup>2</sup> Eml.

<sup>3</sup> Rusch 1998, 36.

riittää 10 minuuttia.<sup>4</sup> Opettajan on mielestäni tärkeää muistuttaa oppilaille, että tauot harjoittelemisen aikana ovat tärkeitä. Lauluoppilaat eivät ehkä aluksi ymmärrä, että heidän äänensä saattavat vaurioitua liian pitkistä harjoittelukerroista.

Mielestäni harjoittelun aikatauluttamisessa on tärkeintä se, että harjoittelusta muodostuu jokapäiväinen rutiini. Kannattaa edellisenä päivänä sijoittaa omaan kalenteriinsa harjoitteluaika, ja pitää siitä myös kiinni!<sup>5</sup> Clayton kehottaa laulajia sijoittamaan harjoitteluajan mahdollisimman aikaiseksi osaksi päivää, sillä silloin voi olla tyytyväinen koko loppupäivän itseensä eikä harjoittelua tarvitse enää miettiä muiden asioiden lomassa.<sup>6</sup> Jos aina vaan lykkää harjoittelemisen aloittamista, tulee syyllinen ja tyytymätön olo itseensä. Kun tekee jotain asian eteen heti, voi nauttia loppupäivästä ilman syyllisyyttä!

## **2.2 Harjoittelemisen tavoitteet ja motivaatio**

Ruschin mukaan laulajan on tärkeää asettaa harjoittelukerralle tavoitteita, jotka hän pyrkii sillä kerralla saavuttamaan.<sup>7</sup> Oppilas voi kirjoittaa tavoitteet esimerkiksi harjoittelupäiväkirjaan, josta hän pystyy helposti seuraamaan etenemistään. Jos oppilas huomaa, ettei harjoitteluaika riittänyt kaikkien tavoitteiden saavuttamiseksi, hän voi merkitä kirjaan kohdan, josta voi seuraavalla harjoittelukerralla jatkaa.<sup>8</sup> Mielestäni tavoitteiden kirjaaminen ja niissä onnistuminen myös motivoi oppilasta. Harjoittelupäiväkirjan avulla oppilas huomaa myös olevansa itse vastuussa omasta harjoittelustaan ja kehityksestään, sekä pystyy kontrolloimaan harjoitusten monipuolisuutta.

Vaikka oppilaalla on suuri vastuu omasta harjoittelustaan, pidän tärkeänä myös sitä, että opettaja auttaa oppilaita näkemään heidän tarpeensa ja luo yhdessä oppilaan kanssa tavoitteita opiskelulle. Itse pyrin keskustelemaan aika ajoin oppilaitteni kanssa heidän tavoitteistaan. Jokaisella tunnilla pidän huolen myös siitä, että kerron

---

<sup>4</sup> Riihinen 2006.

<sup>5</sup> Eml.

<sup>6</sup> Clayton 2001, 53.

<sup>7</sup> Emt, 35.

<sup>8</sup> Rusch 1998, 40.

oppilaille, millaisia asioita kunkin kappaleen tai harjoituksen avulla on mahdollista työstää. Pidän tätä tärkeänä, sillä omana opiskeluaikanani koin, että lauloin opettajien antamia harjoituksia ja kappaleita ymmärtämättä, mitä niillä oli tarkoitus saavuttaa.

Harjoittelukerrat kannattaa suunnitella siten, että aloittaa vaikeammista asioista ja jättää helpoimmat viimeiseksi, sillä harjoittelun alussa ihminen on usein virkeimmillään ja vaikeisiin asioihin keskittyminen on näin ollen helpompaa.<sup>9</sup> Jos aloittaa aina helpommilla asioilla, saattaa käydä niin, että vaikeiden asioiden opettelu lykkääntyy ja kehitys hidastuu.

Joskus saattaa tuntua siltä, että harjoitusajan koittaessa ei huvita laulaa nuottiakaan. Mielestäni on tärkeää myös nauttia harjoittelemisesta, jotta motivaatio kehittyä säilyisi. Ennen harjoittelun aloittamista kannattaa kokeilla motivoida itseään esimerkiksi kuuntelemalla jotain lempikappaletta, joka saa taas lauluhalut heräämään.<sup>10</sup>

Laulajan kannattaa kiinnittää huomiota myös harjoittelupaikan viihtyvyyteen, sillä se on iso motivaatiotekijä. Clayton suosittelee valitsemaan paikan, joka on mukava, kutsuva ja hyvin organisoitu.<sup>11</sup> Yleensä kannattaa valita tilava huone, jossa on miellyttävä akustiikka.<sup>12</sup> On hyvin epämiellyttävää laulaa esimerkiksi pimeässä ja tunkkaisessa huoneessa, jossa ääni ei tunnu syttyvän mitenkään. Nuotit kannattaa järjestää eri tyyllilajien mukaisesti kansioihin ja aakkosjärjestykseen, jolloin ne löytyvät helposti ja nopeasti. Harjoittelu-aikaa menee aivan turhaan hukkaan silloin, kun joutuu etsimään tarvitsemiaan nuotteja tai muuta materiaalia.

---

<sup>9</sup> Rusch 1998, 40.

<sup>10</sup> Clayton 2001, 54.

<sup>11</sup> Emt., 53.

<sup>12</sup> King & Legge 2007, 25.



## 2.3 Valmistautuminen harjoittelutuokioon

### 2.3.1 Kehon lämmittely

Ennen varsinaista tekniikkaharjoittelua on hyvä lämmitellä kehoa niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Fyysiset harjoitukset nostavat energiatasoja, ja auttavat aloittamaan harjoittelun virkeämpänä. Ennen harjoittelua on mielestäni hyvä esimerkiksi venytellä tai ravistella itseään, jotta keho lämpenisi ja laulu sujuisi vaivattomammin. Lyhyt venytys sopii verryttelyyn.<sup>13</sup> Laulajan on mielestäni hyvä venytellä kaula-, niska- ja rintalihakset. Myös kireydet pohkeiden ja reisien lihaksissa saattavat vaikuttaa lauluasentoon. Yleensäkin kehon säännöllinen venyttely myös muulloin kuin ennen harjoittelua on laulajalle erityisen tärkeää. Pitkien venytysten jälkeen on kuitenkin hyvä muistaa pitää harjoittelemisesta taukoa, sillä venytykset heikentävät hetkellisesti lihaksen voimantuottoa.<sup>14</sup>

Verenkiertoa yläkroppaan saa esimerkiksi heiluttamalla käsiä ensin vuorotellen ympäri ja sitten yhtä aikaa. Koko kropan lämmittelynä voi toimia ”paikallaan hiihtäminen”. Opettajan tulisi osata lukea oppilasta silloin, kun tämä vaikuttaa väsyneeltä tai epämotivoituneelta. Tunnin aluksi voi ihan hyvin ottaa fyysisen lämmittelyharjoituksen, joka laittaa energiat virtaamaan.

### 2.3.2 Hengitys

Laulun perusta lähtee syvähengityksen oppimisesta, joten varsinkin aloittelijoiden on syytä liittää lämmittelyharjoituksiinsa aina hengitysharjoituksia.<sup>15</sup> Syvähengityksen havainnollistamiseksi kannattaa kokeilla esimerkiksi haukotusta, niiskutusta, nuuhkimista tai hämmästyä. Suosin itse isäntämiehen asennossa tehtäviä hengitysharjoituksia, sillä niissä oppilaat tuntevat hengityksen parhaiten.

Toisinaan myös kokeneiden laulajien on mielestäni hyvä tehdä hengitysharjoituksia purkaakseen kehoon kertyneitä stressitiloja. Hengitysharjoitukseen voi liittää esimerkiksi mielikuvaharjoittelua siten, että uloshengityksen avulla poistaa kaikki

---

<sup>13</sup> Riihinen 2006.

<sup>14</sup> Eml.

<sup>15</sup> Annala 2007, 24.

negatiiviset asiat mielestään ja sisäänhengityksen avulla kerää itseensä uutta positiivista energiaa. Mentaaliharjoitusta voi tehostaa kuvittelemalla uloshengitysilman esimerkiksi mustaksi ja sisäänhengitysilman joksikin raikkaaksi ja energisoivaksi väriksi.

Mielestäni on hyvä etsiä muutama varma ja toimiva hengitysharjoitus, joista voi lähteä liikkeelle ja joihin voi palata helposti myöhemmin esimerkiksi rentouttaakseen hengityksen ennen esiintymistä. Olisi hyvä kuitenkin etsiä välillä uusia hengitysharjoituksia, jotta hengittämisen harjoitteluun ei kyllästy ja mielenkiinto kehittää hengitystä pysyy yllä. Opettajana etsin ja kokeilen koko ajan uusia hengitysharjoitusideoita, joiden avulla saattaa avautua jokin asia paremmin kuin vanhojen harjoitusten avulla. Kannattaa myös muistaa, että se mikä toimii itsellä, ei välttämättä toimikaan muilla. Siksi on hyvä olla takataskussa aina useita harjoituksia!

Hengitysharjoituksissa kannattaa suosia normaalin uloshengityksen lisäksi joitakin äänneitä kuten s-, k-, p- ja t-kirjaimia. Ne helpottavat hengityselinten tuntemista ja aktivoivat hengityselimiä.<sup>16</sup> Itse suosin s-kirjaimella tehtyjä hengitysharjoituksia, sillä s:n avulla hengitykseen saa sitkeyttä. S:llä voi tehdä niin pitkiä kuin lyhyitäkin hengitysharjoituksia riippuen siitä, mitä haluaa harjoittaa. Pitkät harjoitukset harjoittavat hengityksen elastisuutta ja lyhyillä äänneillä voidaan esimerkiksi aktivoida laulussa tarvittavaa hengitystukea. S:n lisäksi myös k-, p- ja t -kirjaimet soveltuvat hyvin lyhyisiin hengitysharjoituksiin.

### 2.3.3 Äänen lämmittely

Äänen lämmittämiseksi sopivat esimerkiksi r-kirjaimella tehdyt harjoitukset, sillä ne rentouttavat ja hierovat äänen tuottoon osallistuvia lihaksia.<sup>17</sup> Ääniharjoitukset kannattaa aloittaa r-kirjaimella, jotta lihakset lämpenisivät, aivan kuten ennen urheilusuorituksen aloittamista. Suosin omien oppilaideni kanssa tämäläisiä harjoituksia, sillä r:n avulla on helppo laulaa niin korkeita kuin mataliakin ääniä ilman vaaraa äänen vahingoittamisesta.

---

<sup>16</sup> Koistinen 2005, 80, 81.

<sup>17</sup> Eml.

## 2.4 Laulutekniikan harjoittaminen

Aloitteleville laulajille ei ole täysin selvää, mitä kaikkea laulajan tulisi harjoitella. Siksi opettajan on mielestäni hyvä käydä oppilaan kanssa läpi, mitä ääntä kehitettäessä yleensä harjoitellaan. Näin oppilas pystyy omassa harjoittelussaan miettimään, onko keskittynyt yksipuolisesti vain jonkin tietyn äänen osatekijän, kuten hengityksen, äänen vireen, sävyn, tasaisuuden, vapautuneisuuden, äänialan laajuuden, artikulaation tai tuen kehittämiseen, vai onko harjoittelu kokonaisvaltaista. Toisaalta laulajan on myös hyvä tiedostaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa, jotta hän tietää, minkä asian harjoitteluun kannattaa laittaa aikaa enemmän.

Teknisiä harjoituksia tehdessään laulajan on tärkeää tuntea harjoittellessaan, mitä kehossa tapahtuu. Tunteminen on oikeastaan ainut tapa aistia laulajan instrumentti, sillä emme pysty näkemään kehomme sisään. Omiin tuntemuksiin keskittyminen saattaa aluksi tuntua hankalalta, mutta mitä enemmän keskittyy oman kehonsa viesteihin, sitä paremmin niitä oppii lukemaan ja huomaa, milloin jokin asia onnistuu. Opettajan kannattaa varsinkin aluksi herätellä oppilasta tiedostamaan, mitä kehossa oikein tapahtuu kyselemällä, miltä erilaiset harjoitukset tuntuvat. Joskus oppilaiden on hankala kuvailla tunteitaan, mutta oman kehontuntemuksen parantuessa he kehittyvät myös kertomaan niitä opettajalle.

Harjoittelemisesta tulee omaehtoista ja tehokkaampaa, kun huomaa omassa kehossaan harjoittelun tulokset.<sup>18</sup> Aivan kuten esimerkiksi kuntosaliharjoittelussa, tulosten näkeminen motivoi jatkamaan. Opettajan kannattaakin kiinnittää huomiota oppilaan pieniinkin kehitysaskeliin ja muistaa kehua onnistumisessa. Näin oppilaskin oppii tunnistamaan hetken, jolloin onnistuminen tapahtuu. Onnistumisen kokemukset motivoivat oppilasta opettelemaan lisää ja syntyy positiivinen kierre.

Jutta Annala suosittelee kirjassaan *Pop-laulajan arkipäivä*, että tekniikan harjoittelu kannattaa aloittaa lyhyissä jaksoissa ja tehdä 2-3 harjoitusta kerrallaan.<sup>19</sup>

Tekniikkaharjoituksiin voi olla hankala keskittyä pitkäksi ajaksi kerrallaan, joten

---

<sup>18</sup> Annala 2007, 24

<sup>19</sup> Eml.

kannattaa mieluummin harjoitella keskittyneesti muutaman kerran yhtä asiaa kuin monta kertaa ajattelematta sitä kunnolla.

Erilaiset artikulointi- ja resonanssiharjoitukset ovat tärkeä osa tekniikanharjoittelua. Artikulointiharjoituksia kannattaa tehdä yhdistelemällä erilaisia vokaaleja ja konsonantteja. Aluksi kannattaa valita hidas tempo ja edetä pikkuhiljaa kohti nopeampaa tempoa. On kuitenkin muistettava, että harjoituksen tulee sujua yhtä hyvin niin hitaassa kuin nopeassa tempossa!

Opettajana pyrin keskittymään aloittelevien oppilaiden kanssa teknisissä harjoituksissa aina yhteen asiaan, kuten esimerkiksi vireeseen, äänen nopeuteen tai rekisterien hiomiseen. Olen huomannut, että heidän on vaikea keskittyä moneen asiaan kerrallaan, joten on parempi harjoitella yhtä asiaa ensin rauhassa ja vasta kappaleessa yhdistää asioita kokonaisuudeksi. Kehittyneempien oppilaiden kanssa pystyn yhdistelemään jo opittuja asioita uusiin asioihin, jolloin ääni toimii kokonaisvaltaisesti paremmin.

Mielestäni on hyvä yhdistää kappaleissa esiintyviä hankalia paikkoja teknisiin harjoituksiin, jolloin niistä on suoraan käytännön hyötyä. Esimerkiksi joissakin kappaleissa olevia nopeita melodiakulkuja voi harjoittaa erikseen tekemällä siitä vastaavanlaisen tekniikkaharjoituksen. Jos arvelen, että oppilaalla tulee olemaan tunnilla hankaluuksia esimerkiksi jonkin kappaleen korkean kohdan kanssa, saatan tehdä hänen kanssaan ennen kappaleeseen siirtymistä harjoituksen, jossa etenemme kohtaa vähitellen käyttäen samantyyppistä melodiaa. Oppilaiden tulisi myös itse huomata, että he voivat kotona liittää teknisiin harjoituksiin kappaleessa vaadittavia asioita.

Tekniikkaharjoituksiin kannattaa aina liittää pienissä määrin korvakuuloa kehittäviä harjoituksia, rytmiharjoituksia ja skaalaharjoituksia.<sup>20</sup> Harjoitukset voivat sisältää erityyppisten sointujen laulamista, erilaisten intervallien laulamista tai erilaisten asteikkojen laulamista. Aloittelijat voivat lähteä liikkeelle perus duuri- ja mollikolmisoinnuista ja -asteikoista ja harjoitella perusintervallien laulamista. Edistyneet voivat harjoitella vaativampia sointuja ja asteikkoja sekä kokeilla

---

<sup>20</sup> Rusch 1998, 35.

korvakuulon harjoittamista kirjoittamalla sointuja ylös esimerkiksi lempikappaleistaan, jolloin harjoittelu on myös mielekkäämpää.

Kun jaksaa tehdä tämäntyyppisiä harjoituksia joka päivä edes vähän, yleinen muusikkous kehittyy huimasti. Mielestäni eri asteikkojen, intervallihyppyjen, sointujen ja rytmien harjoittelusta on todella paljon hyötyä myös silloin, kun laulajan täytyy ottaa haltuun astetta vaikeampi kappale. Kun on säännöllisesti harjoitellut näiden eri ”työkalujen” käyttöä, niitä on helppo soveltaa myös vaikeissa kappaleissa, joissa on vaativa harmonia, rytmiikka tai asteikkokulkuja.

Teknisten harjoitusten tekeminen auttaa laulajaa myöhemmin laulamaan mitä tahansa kappaleita ja soveltamaan niissä erilaisia äänentuottomahdollisuuksia. Siksi teknisiä harjoituksia laulaessaan oppilaan tulisi aina pyrkiä laulamaan niitä samalla mielenkiinnolla kuin oikeita lauluja. Jos teknisiä harjoituksia harjoittelee kuin kone, niistä ei ole hyötyä.<sup>21</sup>

## 2.5 Kappaleen harjoittelu

Kappaletta harjoitellessaan voi jakaa kokonaisuuden eri osa-alueisiin kuten melodian opetteluun, hengitykseen, artikulaatioon, fraseeraukseen ja tulkintaan. Silloin ei tarvitse miettiä kaikkia asioita yhtä aikaa, vaan voi keskittyä tekemään yhtä asiaa kunnolla. Myös tekstin sisäistäminen on osa kappaleen harjoittelusta. Kappaletta harjoitellessa oppilaiden tulisi muistaa säilyttää sama ote lauluun kuin teknisissäkin harjoituksissa.<sup>22</sup> Opettajana olen huomannut, että minun on usein muistutettava erikseen oppilaita kiinnittämään huomiota esimerkiksi leuan rentouteen, hengitykseen ja äänen resonanssiin, joita olemme hetki sitten harjoitelleet teknisissä harjoituksissa. Oppilaiden on hyvä ymmärtää, että teknisten harjoitusten tavoitteena on, että niissä opitut taidot siirtyvät käytäntöön!

---

<sup>21</sup> King & Legge 2007, 29.

<sup>22</sup> Emt., 26.

### 2.5.1 Melodia ja rakenne

Melodian opetteleminen on ensimmäinen asia, mitä laulaja tekee kappaletta harjoitellessaan. Ensimmäiseksi on opeteltava laulamaan oikeat sävelet oikealla rytmillä. Tähän kannattaa kiinnittää huomiota, sillä kerran opeteltuaan jonkin kohdan väärin, sitä on erittäin vaikea lähteä korjaamaan!<sup>23</sup> Melodian voi opetella joko nuoteista, äänitteiltä tai molemmilta. Kummassakin tavassa on mielestäni hyvät ja huonot puolensa. Nuottien avulla harjoitellessaan laulajalla on yksi aisti enemmän käytettävissään kuin kappaletta kuunnellessaan: näköaisti. Nuottikuvan näkeminen saattaa auttaa laulajaa omaksumaan kappaleen nopeammin kuin pelkästään kuuntelemalla.

Laulaja pääsee nuottien avulla mielestäni helpommin myös rytmisesti tarkkaan lopputulokseen. Nuoteissa saattaa kuitenkin joskus esiintyä virheitä, joten on hyvä tarkistaa äänitteen avulla niiden virheettömyys. Äänitteiltä saa myös toisinaan hyviä ideoita niin soundillisesti kuin rytmillisesti. Joskus se on myös ainoa tapa opetella kappale nuottien puuttuessa. Äänitteiden avulla kappaleesta saa myös oikeanlaisen tunnelman. Äänitteiden huono puoli piilee mielestäni siinä, että opetellessaan imitaation avulla kappaleen melodian, laulajan saattaa olla hankala muodostaa kappaleesta oma persoonallinen tulkintansa. Toisinaan myös äänitteiden sävellaji tai tempo on laulajalle epäsopiva.<sup>24</sup>

Jos melodia on tavallista vaikeampi, laulajan kannattaa miettiä, millaisista intervalleista se muodostuu ja onko kyseessä esimerkiksi jokin tietty sointuarpeggio. Jos hän on pitänyt säännöllisesti yllä yleisiä taitojaan laulaessaan erilaisia sointuja ja intervaleja, hän pystyy helpommin hahmottamaan ja tuottamaan myös vaikeita melodioita.

Usein pyydän oppilaita harjoittelemaan vaikeaa kohtaa osissa. Vaikeita hyppyjä voi harjoitella esimerkiksi liukumalla äänien välillä ja tarkkailemalla, tuleeko tuki mukaan. Myös melodian laulaminen staccatossa, eli lyhyillä äänillä auttaa hallitsemaan vaikeita hyppyjä. Olen usein huomannut opettaessani, että oppilailta on

---

<sup>23</sup> King & Legge 2007, 18.

<sup>24</sup> Emt., 23.

kiire saada vaikea kohta onnistumaan, eivätkä he jaksaisi tehdä pikkutarkkaa työtä asian eteen, mutta usein se on ainoa tapa saada kohta sujumaan hyvin.

Laulajan on myös tarkistettava kappaleen rakenne ja tämä onnistuu mielestäni helpoiten melodian opettelun yhteydessä. Rakenteesta on selvitetävä mahdolliset kertauspaikat, soolot, ja lopukkeet. Myös mahdolliset hidastukset ja kiihdytykset vaikuttavat melodian laulamiseen.<sup>25</sup> Laulajan tulisi miettiä myös kappaleen dynamiikkaa ja etsiä kappaleen kliimaksikohta.<sup>26</sup> Olen huomannut, että oppilaat harvoin huomaavat muuttaa kappaleen dynamiikkaa millään tavalla, jos sitä ei ole erikseen nuottiin merkitty. Mielestäni dynamiikan avulla kappale kuitenkin herää vasta henkiin. Aloittelevien oppilaiden kanssa teen dynamiikkakarttoja nuotteihin, mutta suosittelen kokeneemmille laulajille, että he miettivät itse kappaleen dynamiikan sen mukaan, mitä kokevat kappaleessa tapahtuvan. Uskon, että he saavat näin kappaleesta enemmän musiikillisesti irti ja nauttivat laulamisesta silloin enemmän.

### 2.5.2 Hengitys

Hengityksessä kannattaa kiinnittää huomiota rentouteen, kannatteluun ja tukeen.<sup>27</sup> Erityisesti kappaleen korkeissa äänissä on tärkeää huomioida, että ääneen saadaan tukea kehon alaosasta eli vatsa-, kylki- ja selkälihaksista. Jos hengitys ei ole kohdallaan, oppilas yrittää usein saada tarvitsemansa tuen kurkunpäänlihaksista, joka kipeyttää kurkun ja on vaarallista äänihuulille. Syvähengityksen ja rentouttamisen oppiminen onkin avainasemassa tuen saamisessa lauluun.

Kappaletta harjoitellessa on myös mietittävä sopivat hengityspaikat fraasien väleissä.<sup>28</sup> Mielestäni kannattaa kirjoittaa nuottikuvaan ylös merkit, joiden kohdalla tulee hengittää, jotta toimii johdonmukaisesti samalla tavalla aina harjoitellessaan kappaletta. Brigitte Annoffia mukaan<sup>29</sup> laulajan tulisi aina tarkkaan miettiä esiintymisen kokonaisuus, eikä mitään saisi jättää sattuman varaan. Esitystä on näin ollen siis hiottava niin, että kaikkein pienimmätkin palaset kuten hengityspaikat ja

---

<sup>25</sup> King & Legge 2007, 18.

<sup>26</sup> Emt. 28.

<sup>27</sup> Annala 2007, 24.

<sup>28</sup> Marija 2007, 59.

<sup>29</sup> Annoff 2009.

fraasien pituudet on ennalta määritelty. Teknisesti hankaliin paikkoihin tulee keskittyä pitemmän aikaa.<sup>30</sup> Opettajana pyrin kiinnittämään oppilaiden huomion erityisesti nopeisiin kohtiin, joissa on vähän aikaa hengittää. Laulajan löydettyä sopivan tavan esittää kohta, keho tottuu useiden toistojen myötä toimintatapaan ja pystyy palaamaan siihen myös jatkossa. Tästä syystä on mielestäni hyvä varmistaa, että tekniikka on taloudellinen eikä rasita ääntä.

### 2.5.3 Artikulaatio

Kappaleen artikulaatiossa tulee ottaa huomioon leuan rentous, kielen ja huulien motoriikka, tekstin sanarytmit ja sujuva artikulaatio. Annala neuvoo rentouttamaan leuan laittamalla sormen etuhampaiden taakse.<sup>31</sup> Usein varsinkin aloittelijat saattavat hakea laulamiseen tarvittavaa tukea laittamalla leukaa eteenpäin, jolloin äänenpaine kasaantuu liikaa kurkunpään alueelle ja siitä saattaa aiheutua ajan mittaan ääniongelmia. Olen käyttänyt vastaavaa harjoitusta laittamalla etusormen kynnen etuhampaiden alapuolelle ja laulanut kappaleen vaikeaa kohta läpi pelkillä vokaaleilla. Silloin sormi ei ole niin paljon suun sisällä, mutta ajaa saman asian kuin Annalan harjoitus estäessään leukaa menemästä eteenpäin. Tuki on tällöin pakko ottaa oikealla tavalla vatsa-, selkä- ja kylkilihaksia käyttäen. Kun vokaaleihin löytyy tuki, voi oppilas ottaa konsonantitkin mukaan.

Olen huomannut, että uusien oppilaideni on hankala heittäytyä artikulaatioharjoituksiin. Esimerkiksi kielen ja huulien motoriikkaa on ensin harjoiteltava liioitellusti, sillä muuten artikulaatio jää liian vähäiseksi. Yliartikulointi saattaa tuntua omituiselta, mutta se auttaa päästämään ääntä enemmän ulos, jolloin ääni kirkastuu. Usein joudunkin odottamaan, että oppilaan ja minun välinen luottamussuhde kehittyy ennen kuin pyydän oppilasta kokeilemaan artikulaatioharjoituksia, sillä heidän mielestään yliartikulointi näyttää hölmöltä.

---

<sup>30</sup> Marija 2007, 59.

<sup>31</sup> Annala 2007, 24.



### 2.5.4 Fraseeraus ja tulkinta

Laulua harjoitellessaan oppilaan kannattaa keskittyä erillisenä osa-alueena tekstin tulkintaan ja fraseeraukseen.<sup>32</sup> Kappaleen fraseeraus ja tulkinta tapahtuvat usein luonnollisesti, kun laulaja ymmärtää kappaleen sanat ja tunnelman. Tekstin ymmärrettyään laulaja voi kokeilla, millainen äänen sävy ja väri tukee kappaleen sanomaa.

Tekstin tulkinnassa auttaa, kun siitä tekee tekstianalyysin. Jos kappale on vieraskielinen, suosittelen oppilaille, että he kirjoittavat siitä erilliselle paperille suomennoksen, sillä pelkkä sanojen kääntäminen ei tarkoita sitä, että he ymmärtävät kappaleen sanoman. Mielestäni omalla äidinkielellä on ihmisiin myös syvällisempi vaikutus, joten suomennoksesta on apua tunnetiloja etsiessä. Kuvitelma tunnetilasta kuuluu myös äänenvärisä ja silloin tulkinta on uskottavaa. Myös kappaleen tapahtumien visualisoiminen auttaa aistimaan ”kohtauksen” tunnelman.<sup>33</sup>

*Laulajan oppaassa* neuvotaan aloittamaan tekstianalyysi lukemalla ensin teksti huolellisesti läpi. Vieraskielisten tekstien sanat tulee tarkistaa sanakirjasta. Lopuksi on varmistettava, että ymmärtää koko tekstin sisällön. Kannattaa myös miettiä millaisia tunteita teksti herättää ja mitkä asiat tekstissä kokee tärkeäksi. Sitten on jäsennettävä lausekokonaisuudet kirjoittamalla ne eri paperille runomuotoon. Se helpottaa puheenomaisen ilmaisun tavoittelemista.<sup>34</sup> Kun oppilas on opetellut ensin melodian sävelet, hänen kannattaa ottaa käyttöön pelkkä teksti. Silloin hän ei ole niin kiinni nuottien rytmikassa ja saa helpommin persoonallisen ja aidonkuuloisen fraseerauksen.

Annala neuvoo kiinnittämään huomiota myös tempoon ja taimiin ja laulamaan äänitteiden mukana.<sup>35</sup> Erityisesti fraasien ja rytmien ajoitus vaatii taimin tajua, joka syntyy mielestäni parhaiten kuuntelemalla äänitteitä ja soittamalla muiden soittajien kanssa. Joskus fraasit saattavat kuulostaa omituisilta sen takia, että niiden rytmitys ei sovi kappaleen taimin kanssa yhteen.

---

<sup>32</sup> Annala 2007, 24.

<sup>33</sup> Aittomäki & al. 2002, 67.

<sup>34</sup> Eml.

<sup>35</sup> Annala 2007, 24.

Oman lisänsä kappaleen hiomiseen tuo myös se, että kuvittelee esiintyvänsä yleisölle.<sup>36</sup> Laulutunnilla ollessaan oppilas saattaa monesti alisuoriutua, sillä hän voi ajatella, että tunnilla ollessaan ei tarvitse antaa parastaan. Kehitystä tapahtuu silloin hitaasti. Yleisölle esiintyessä taas oppilaan energiataso ja keskittyminen ovat huipussaan. Annalan idea yleisön kuvittelemisesta onkin mielestäni loistava, sillä uskon, että siten saadaan nopeasti tuloksia aikaan ja käytettyä tehokkaasti lyhytkin laulutunti hyödyksi. On myös helpompi keskittyä kertomaan kappaleen tarinaa, kun sillä on kuuntelijoita.

## 2.6 Harjoittelemisen apuvälineet

Laulunopiskelussa peili on hyvä ja halpa apuväline. Sen avulla voi kontrolloida ryhtiä, hengitystä, tukea, leuan ja kielen liikerataa, huulten toimintaa, kasvojen ilmeitä ja mahdollisia manereita.<sup>37</sup> Peilin avulla voi myös miettiä, miten esimerkiksi käsillä elehtiminen tai kropan liikuttaminen tukisi kappaleen tulkintaa. Pieni liike auttaa myös pysymään rentona. Harjoitellessa jähmettyy usein huomaamattaan paikoilleen, jolloin ryhti ja hengitys ovat kaikkea muuta kuin rennot.<sup>38</sup>

Itsensä äänittäminen on myös hyödyllistä. Äänityksen avulla voi miettiä, onko fraseeraus sitä mitä haluaa ja onko lauluäänessä joitakin häiritseviä manereita, jotka toistuvat jokaisessa kappaleessa. Äänitteeltä voi kuunnella myös laulaako hyvässä vireessä.<sup>39</sup> Ehdotan usein oppilaille, että he käyttäisivät mp3-soitinta äänittääkseen esimerkiksi hyvän melodiamuuntelu-idean johonkin kappaleeseen. Jos ideaa ei ota ylös joko äänittämällä tai kirjoittamalla sitä nuotteihin, se saattaa helposti unohtua harjoituskertojen välissä. Aina mp3-soitin ei kuitenkaan ole käden ulottuvilla, joten ei kannata myöskään unohtaa puhelimen äänitystoimintoa! Vaikka äänentoiston laatu ei olekaan paras mahdollinen, sillä saa kuitenkin hyvän idean nopeasti talteen.

---

<sup>36</sup> Annala 2007, 24.

<sup>37</sup> Emt., 25.

<sup>38</sup> Emt., 26.

<sup>39</sup> Emt., 25.

Videokuvaus on tehokas keino kehittää lauluasentoa, tekniikkaa, virettä, tulkintaa ja liikkumista.<sup>40</sup> Videokuva antaa kokonaisvaltaisen kuvan esiintymisestä ja peiliin verrattuna paljastaa sen, miltä todella näyttää, kun esiintyy. Peilistä katsoessahan voi kokoajan muokata esiintymistään visuaalisen palautteen avulla.

Uloshengityksen kontrolloimista voi harjoitella laulamalla palavan kynttilän edessä. Jos kynttilän liekki lepattaa paljon tai sammuu, tuen kannattelu on riittämätöntä.<sup>41</sup> Jos tuhlaa laulaessa paljon ilmaa, niin yhdellä hengityksellä ei pysty laulamaan kovin pitkää fraasia. Laulajan onkin opittava taloudelliseksi hengityksensä kanssa.

Laulunopettaja on ehkä kontrollikeinoista tehokkain ja turvallisim, sillä ammattilaisen tarkkaillessa ja ohjatessa laulamista tietää, että harjoitukset tulee tehtyä oikein.<sup>42</sup> Säännöllinen laulutunneilla käyminen myös rytmittää harjoittelua ja monipuolistaa sitä.

---

<sup>40</sup> Annala 2007, 25.

<sup>41</sup> Eml.

<sup>42</sup> Eml.

### 3 PÄÄTÄNTÄ

Opin työtä kirjoittaessani, kuinka tärkeää on aikatauluttaa harjoittelu, suunnitella tavoitteet ja seurata omaa edistymistä. Vaikka olenkin keskustellut oppilaiden kanssa aika ajoin heidän tavoitteistaan, niin voisin painottaa, että jokaisella harjoituskerrallakin tulee olla tavoite. Huomasin myös, etten ole ollenkaan puuttunut omien oppilaideni harjoittelu-aikatauluihin, joten tulevaisuudessa aion ehdottomasti ottaa asian puheeksi opetuksessani.

Ymmärsin, kuinka tärkeä käyttötarkoitus harjoittelupäiväkirjan pitämisellä voi olla. Aionkin suositella oppilailleni tällaisen työkalun käyttöönottoa, sillä uskon, että se auttaisi oppilaita hahmottamaan, mikä heidän panoksensa opiskeluun on ja onko se heidän mielestään riittävä. Oppilaiden päiväkirjat voisivat olla heidän henkilökohtaista käyttöönsä varten, tai niitä voitaisiin käyttää hyödyksi myös tunnilla. Kirjaan oppilaiden olisi helppo kirjoittaa harjoittelun aikana kysymyksiä, jotka muuten unohtuisivat ennen seuraavaa laulutuntia.

Omista opetuskokemuksistani kirjoittaessa huomasin myös paljon yhteneväisyyksiä lähdemateriaalin ja opetukseni välillä, mikä paransi itsetuntoani opettajana. Koin, että sain opetukseni tueksi ”todistettua” tietoa. Huomasin myös, että oma pedagoginen näkemykseni selkiytyi, kun tarkastelin omaa opetustyyliäni lähdemateriaaliin nähden.

Työn tekeminen vaikutti myös omaan harjoitteluuni, sillä aikaisemmin en ole juurikaan aikatauluttanut harjoittelua, vaan olen tehnyt sitä melko epäsäännöllisesti aina kun olen ehtinyt ja pitkiä aikoja kerrallaan. Nyt pyrin kuitenkin pitämään huolen siitä, että harjoittelen säännöllisesti joka päivä, jolloin voin pitää harjoittelun keston kohtuullisena.

## LÄHTEET

### Painetut lähteet

- Aittomäki, Pirjo & Kervinen, Marjo-Riitta & Mellanen, Tuire 2002: ”Tyylit ja niiden erikoispiirteet”. *Laulajan opas*. Toim. Hautamäki, Tarja. 4. painos. Tampereen Yliopistopaino: Juvenes Print, 66–67.
- Annala, Jutta 2007: *Pop-laulajan arkipäivä*. Kerava: Paino-Jussit.
- Clayton, Jay 2001: *Sing your Story*. Advance Music.
- King, Mary & Legge, Anthony 2007: *The singer’s handbook*. Faber Music Ltd. London.
- Koistinen, Mari 2005: *Tunne kehosi – vapauta äänesi*. 3. painos. Vammalan Kirjapaino Oy.
- Marija 2007: ”Keikkailu”. *Pop-laulajan arkipäivä*. Annala, Jutta. Kerava: Paino-Jussit, 58–59.
- Rusch, Gloria 1998: *The Professional Singer’s Handbook*. Hal Leonard Corporation.

### Luennot

- Annoff, Brigitte 2009: *Musikaalikirssi*. 16.–18.4. Musiikkikeskus, Kuopio.
- Riihinen, Markus 2006: *Musiikon ergonomia*. 13.3.–21.4. Musiikkikeskus, Kuopio.